1. **Група: АС-74**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 48 Дата: 26.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв.

**РОЗМИНКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Колові оберти головою в праву та ліву сторону**  В. п. – основна стійка.  1-4 – коловий оберт головою в праву сторону. 5-8 – коловий оберт головою в ліву сторону. | х 4 рази |
|  | **Нахили головою вперед – назад, праворуч – ліворуч**  В. п. – основна стійка.  1 – нахил голови вперед. 2 – нахил голови назад.   1. – нахил голови праворуч. 2. – нахил голови ліворуч. | х 4 рази |
|  | **Поперемінна пружна зміна рук:**  В. п. – права рука догори, ліва –вниз. 1-2 – права рука догори, ліва –вниз.  3-4 – ліва рука догори, права –вниз. | х 4 рази |
|  | **Скручування тулуба в праву та ліву сторони:**  В. п. – основна стійка, руки на поясі. 1-2 – поворот тулуба в праву сторону. 3-4 – поворот тулуба в ліву сторону.  ***Методичні рекомендації:*** голову тримати рівно. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба в праву та ліву сторону:**  В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – 2 – нахил в праву сторону.  3 – 4 – нахил в ліву сторону. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба вперед – назад:**  В. п. – основна стійка руки на пояс. 1 – 2 – нахил тулуба вперед.  3 – 4 – нахил тулуба назад.  ***Методичні рекомендації:*** погляд спрямований вперед, спина прогнута в хребті. | х 4 рази |
|  | **Нахили тулуба до правої ноги, до середини, до лівої ноги:**  В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони.  1 - Пружній нахил до лівої ноги, торкнутись руками носка. 2 - Те саме уперед, торкнутись руками підлоги.  3 - Те саме до лівої ноги, торкнутись руками носка. В. п.  ***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рук  дістати до стоп та підлоги. | 8 разів |
|  | **Нахили тулуба вперед-вниз:**  В. п. – основна стійка  1 – 3 – нахил тулуба вперед-вниз 4 – В. п.  ***Методичні рекомендації:*** ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рук  дістати до стоп та підлоги. | х 4 рази |
|  | **Перехід з ноги на ногу:**  В. п. – упор присівши на праву ногу, ліву в сторону. 1 - Поштовхом лівої змінити положення ніг.  2 - Те саме в іншу сторону.  ***Методичні рекомендації:*** спина рівна. | х 4 рази |
|  | **Випади:**  В. п. – основна стійка руки на поясі  1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п. | х 4 рази |

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ СТРИБКА У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ:**

|  |  |
| --- | --- |
| - стрибки у довжину в яму з місця (рис. 7).  *Вихідне положення:* стійка ноги нарізно на ширині плечей. Перед початком стрибка піднімаємо руки в гору, підводимось на носки, а потім опускаємось на напівзігнуті ноги, відводимо руки назад і нахиляємо тулуб вперед. Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас змах руками вперед-вгору. У польоті згинаємо ноги в колінах і виносимо їх вперед, а під час приземлення присідаємо і виносимо руки.  с места.bmp  Рис. 7. Стрибок у довжину з місця  *Методичні рекомендації:* Спортсмени повинні виконувати стрибки з визначеної лінії відштовхування, стоячи обома ногами на землі за даною лінією. Перед стрибком носки ніг спортсмена повинні знаходитися за лінією відштовхування. Спортсмен повинен стрибати, відштовхуючись обома ногами. Спортсмен може нахилятися вперед або назад, відриваючи від землі носки або п'яти, проте жодна з ніг не може бути повністю відірвана від землі. Для спортсменів, які не можуть зрозуміти куди саме необхідно стрибати, тренер може  використовувати орієнтири. | 3 – 4 стрибка |

1. **Вправи ЗФП:**

|  |  |
| --- | --- |
| - розвиток м’язів живота (В. П. – лежачи на спині); | 3 х 7 – 10 разів |
| - розвиток м’язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги  зафіксовані, піднімання тулуба); | 3 х 5 – 7 разів |
| - згинання розгинання рук в упорі лежачи (можна з колін); | 3 х 3 – 4 рази |
| - стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =60-90 уд./хв.

Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця.

**Урок № 49 Дата: 26.03.2020**

**Модуль: *Легка атлетика***

Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв.

1. **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БІГУ ПО ВІРАЖУ:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ознайомлення спортсменів з технікою бігу по віражу:***  Техніка бігу по віражу відрізняється від бігу по прямій дистанції наступними особливостями:   * при бігу по віражу для подолання дії відцентрової сили необхідно нахилити тулуб вліво, стопи ставити з невеликим поворотом вліво; * права рука рухається більше всередину, ліва - назовні; * вихід з повороту на пряму супроводжується плавним зменшенням нахилу. |  |
| - Імітація руху рук на місці (активну, більш широкий рух правою усередину); |  |
| - Біг змійкою, біг по колу радіусом | 10 -20 м |
| - Біг з прискоренням по віражу з прискоренням на відрізках. Повторити прискорення з  різною швидкістю при вході і виході з віражу; | 60 - 70 м |
| - Біг з прискоренням по віражу по великій і малій дузі (1й та 8й доріжці). | 2 рази |
| *Методичні рекомендації:* Звернути увагу на необхідність бігти вільно і розслаблено, стежити за  своєчасним нахилом тулуба до центру повороту, більш широкою і вільною роботою правої руки. |  |

1. **Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:**

|  |  |
| --- | --- |
| Навчити фінальному зусиллю: |  |
| **Імітаційні вправи**: (дивись 7 тренування)  - У положенні перед фінальним зусиллям, в руці ганталя. Імітувати фінальне зусилля. | 3 – 4 хв. |
| **Підвідні вправи** (дивись 8 тренування)  - У положенні перед фінальним зусиллям, в руках вантаж вагою 5, 10, 15 кг … Випрямляти тулуб, повертаючись ліворуч. | до 15 хв. |
| **Методичні рекомендації:** можливий ранній, а іноді і повний переніс маси тіла на ліву ногу при  повороті голови ліворуч з наступним нахилом тулуба вперед-ліворуч. |  |

1. **Біг (розвиток швидкісних якостей):**

|  |  |
| --- | --- |
| - біг з високого старту | 4 х 50 м (зі швидкістю  90% від макс.) |

1. **Вправи ЗФП:**

|  |  |
| --- | --- |
| - розвиток м’язів живота(повний, В. П. – лежачи на спині); | 3 х 7 – 10 разів |
| - розвиток м’язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги  зафіксовані, піднімання тулуба); | 3 х 5 – 7 разів |
| - пружні стрибки на двох ногах на місці. | 3 х 15 разів |
| - піднімання та опускання на носках стоячи на місці. | 2 х 20 разів |

Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =60-90 уд./хв.

Удосконалити техніку бігу по віражу.